

LIRÙEVENTI



SASSARI 2018

CORSO TECNICO DI GINNASTICA RITMICA 1° LIVELLO



MSP ITALIA-SARDEGNA

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

E-mail:

formazione.mspsardegna@gmail.com

Cell: 349.5262969

Responsabile Formazione: Lidia Russu

PROGRAMMA CORSO TECNICO DI GINNASTICA RITMICA 1° LIVELLO

L'Ente di Promozione Sportivo (riconosciuto dal CONI e dal Ministero degli Interni) MSP ITALIA- Sardegna, è lieta di presentare il **Corso di "TECNICO DI 1° LIVELLO DI GINNASTICA RITMICA"** (unica edizione del 2018 a Sassari). Un percorso teorico-pratico abilitante con docenti altamente qualificati e del settore specifico.

Il corso è formulato in cinque appuntamenti che si svolgeranno nelle seguenti date:

1&2 – 15&16 DICEMBRE 2018 e 19 GENNAIO 2019.

Orari: indicati nel dettaglio del programma.

La Ginnastica ritmica è una disciplina della ginnastica che assieme alla raffinata qualità del controllo motorio, esalta la capacità di espressione e l'eleganza del gesto tecnico. Sollecita le capacità coordinative sia di carattere generale, che specifico per il raggiungimento di abilità peculiari a corpo libero e nell'uso degli attrezzi, mantenuti sempre in movimento. Fune, cerchio, palla, clavette e nastro, detti anche "piccoli attrezzi" sono gli strumenti della disciplina in contrapposizione ai "grandi attrezzi" fissi della ginnastica artistica. Elemento caratterizzante della ginnastica ritmica è la componente musicale, sempre presente nella preparazione delle ginnaste e nelle routine di gara. La ginnasta sottolinea con il movimento gli accenti della musica e crea un connubio artistico tra il carattere del brano e l'espressività del gesto con varietà e dinamismo.

Negli esercizi individuali si apprezza l'alto grado di preparazione atletica e artistica delle ginnaste nella realizzazione degli elementi tecnici fondamentali a corpo libero: salti artistici, equilibri, rotazioni attorno all'asse longitudinale (pivot), con elementi di grande articolarietà e onde, oltre a elementi di collegamento. Viene utilizzato sempre un solo attrezzo con il quale la ginnasta esprime tutta la propria destrezza nell'eseguire lanci, rotolamenti, rotazioni, palleggi, elementi di conduzione a seconda delle caratteristiche dell'attrezzo stesso. La varietà delle direzioni, delle forme, delle ampiezze, dei piani di lavoro, del ritmo e delle velocità sono altre componenti importanti per accrescere il livello tecnico delle composizioni.

Il percorso formativo MSP ITALIA proposto è teorico-pratico e consente di avere una preparazione tale da poter istruire le future ginnaste e di trasmettere la bellezza ed eleganza di questa straordinaria disciplina.

Programma Macro-Aree:

Sabato 01/12 (Parte Teorica)

- Ore 11:00-14:00 Introduzione del corso, nozioni di base
- Ore 14:00-14:30 Pausa pranzo
- Ore 14:30-19:00 Principi di metodologia e didattica, preparazione fisica e tecnica

Domenica 02/12 (Parte Teorica)

- Ore 9:30-13:00 Caratteristiche sulle specialità della Ginnastica Ritmica: individuali, coppie, squadre. Composizione degli esercizi e valutazione.
- Ore 13:00-14:00 pausa pranzo
- Ore 14:00-18:00 lettura e studio dei Programmi Tecnici MSP Italia 2019

Sabato 15/12 (Parte pratica)

- Ore 11:00-14:00 studio delle difficoltà a corpo libero, studio e assistenza alle pre-acrobatiche
- Ore 14:00-14:30 pausa pranzo
- Ore 14:30-19:00 preparazione tecnica e studio degli elementi di maneggio degli attrezzi (fune, cerchio, palla, clavette, nastro)

Domenica 16/12 (Parte pratica)

- Ore 9:30-13:00 impostazione di una seduta di allenamento. Lavori di gruppo
- Ore 13:00-14:00 pausa pranzo
- Ore 14:00-18:00 impostazione di combinazioni coreografiche a corpo libero e con attrezzi. Lavori di gruppo

Sabato 19/01/2019 Esame teorico-pratico.

- Ore 11:00-13:00

MATERIALE DIDATTICO: Il primo giorno di corso, ai corsisti verrà consegnato il “kit didattico” che consentirà la preparazione dell’esame finale, per quanto concerne la parte teorica. Le eventuali slides proiettate dai docenti durante il corso, se fosse necessario, verranno inviate via e-mail dalla responsabile della formazione.

DOCENTI: L’intero corso verrà svolto dalla docente Chiara Dolfini - Responsabile Tecnica sezione Ginnastica Ritmica MSP ITALIA.

ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA: L’esame consiste in una prova teorica sotto forma di test scritto ed una prova pratica

DIPLOMA: In seguito al superamento dell’esame con esito positivo, si ottiene un diploma MSP ITALIA, valido a livello nazionale riconosciuto dal C.O.N.I. con specifico codice BI006 SPORT: Ginnastica, DISCIPLINA SPORTIVA: Ginnastica Ritmica.

LUOGO DI SVOLGIMENTO: Il corso si svolge in due distinte location in relazione al week-end di riferimento:

- 1° week-end: 1 e 2 dicembre: sede MSP ITALIA -SASSARI- Via Carlo Ruggiu n°34 E
- 2° week-end 15 e16 dicembre e giorno dell’esame 19 gennaio: Sede Palazzetto dello Sport ad Usini -via IX Maggio

MODALITA' D'ISCRIZIONE e COSTI: Per informazioni rivolgersi alla responsabile formazione regionale MSP Sardegna Lidia Russu. (Cell. 3495262969) o scrivere una e-mail a formazione.mspsardegna@gmail.com .